

# Geräteturnen – Boden: Flic Flac (Überschlag rückwärts)

10914

Ausgangsstellung: Stand C+, die Arme sind nach vorne oben gestreckt, die Beine leicht gebeugt und das Becken nach hinten gekippt. Der Turner lässt sich nun nach hinten fallen und stösst sich nach hinten unten ab mit zeitgleichem Armzug bis zur Hochhalte im maximalen C-. Über den Handstand in C- aktives Abstossen der Schultern und Kurbettbewegung zum Wechsel in eine zweite Flugphase in C+. Der Kopf bleibt immer zwischen den Armen und in der Verlängerung der Wirbelsäule. Die Arme bleiben stets in der Hochhalte. Ein Flic-Flac ist flach, schnell und gibt Tempo.

## Effektiv und vorausschauend trainieren

Im Geräteturnen gibt es fünf Erscheinungsformen zu beobachtbaren und erlernbaren Bewegungsmustern. Je besser deine Turnerinnen und Turner diese entwickelt haben, desto einfacher und schneller lernen sie auch dieses spezifische Turnelement. Fokussiere dich deshalb im Lernprozess auf vielfältige Trainingsformen zur Erscheinungsform:

- Harmonisch und kontrolliert drehen
- Den Körper sicher ausbalancieren
- Sich im kontrollierten Stütz vielfältig bewegen

## Vollständige Aufbaureihe



Aus dem Handstand in C- an einem Stufenbarren (oder an der Wand) zum Stand in C+ senken. Ein Bein nach dem anderen senken.



Auf dem Kasten oder Böckli sitzend den Oberkörper rw senken. Die Hände am Boden aufstützen (Handstand in C-, Hände nahe am Kasten). Ein Bein nach dem anderen zum Stand in C+ senken.



Mit Partnerin: A steht auf einem Kastenelement, die Arme in der Hochhalte. B steht Rücken an Rücken zu A (Gesäss A oberhalb von Gesäss B) und fasst die Oberarme von A. B beugt sich in Vorschrittstellung vornüber und zieht dabei A über ihren Rücken. Sie stellt die Hände von A auf den Boden. A senkt die Beine zum Stand.

---

Das oberste Kastenelement/Deckel umkehren und einen Swissball hineinlegen. In C+ auf den Swissball sitzen. Den Oberkörper rw über den Swissball in ein C- senken und die Hände auf dem Boden aufsetzen. Über einen Handstand zum Stand in C+.

---



Aus dem Stand in C+ aktiver Absprung zu einem C- mit Landung in Rückenlage auf einem Mattenberg. Der Kopf bleibt immer zwischen den Armen.

---

Aus einem schräg/steil gestellten Minitrampolin aus der Position C+ nach hinten abspringen und über ein C- in einen Handstand in C- auf die Matte. Aktives Ausstossen der Schultern und der Handgelenke zur Flug und Landephase in C+. Die Helferin steht auf dem Minitrampolin und der Matte und unterstützt die Bewegung an Schultern und Oberschenkeln.

---



Überschlag rw aus dem Stand mit Hilfe. Aus dem Stand in C+ mit Hilfe zum Handstand in C- drehen, Kurbetbewegung. Senken der Beine zum Stand in C+.

---



Eine Helferin

## Die gängigsten Fehlerbilder

beobachten	beurteilen	beraten
Die Distanz zwischen Start-, Stütz- und Landepunkt ist klein.	Knie gehen beim Abstossen nach vorne weg.	Fersen werden beim Absprung in den Boden gedrückt, und die Knie bleiben fast gestreckt (Metapher: «Boden nach vorne wegstossen»).
Der Turner fällt nach vorne, die Bewegung kann nicht auf den Füßen beendet werden.	Der Armzug erfolgt zu schwach, wodurch der KSP im Stütz zu weit vorne ist.	Schneller Armzug neben die Ohren bis zu C-.
Füsse setzen auf dem Boden auf, erst anschliessend wird der Oberkörper aufgerichtet.	Der Rumpf ist während der Bewegung nicht stabil, es kann kein Kurbet erfolgen.	Wechsel von C- zu C+ im Handstand mit Partnerhilfe üben.

Quelle: Harder, C., Vils-Harnischberg, S. (2016). Turnen: Geräteturnen. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO